**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ   
В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

**Уважаемые педагоги!**

Дистанционное обучение - это необычный для нас режим. Кроме того, мы находимся в состоянии «информационного заражения», когда люди склонны разжигать тревогу друг в друге. Информация, поступающая от одних людей к другим, влияет на наше психическое состояние, усиливает состояние тревоги.  Насколько напряжённым будет этот период и какие повлечет за собой стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия. Позаботьтесь о себе.

**Рекомендации «Как бороться со стрессом в период самоизоляции».**

* Ограничьте навязчивое посещение новостных ресурсов и чтение лент, и уделите большую часть времени себе, своим родным и близким, своим ученикам.
* Попытайтесь приспособиться к действительности.
* Не прекращайте самообразование во время самоизоляции, совершенствуйте свои профессиональные навыки.
* Планируйте периоды для отдыха.
* Будьте в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
* Займитесь приятным для вас делом - читайте, пойте, танцуйте, рисуйте, смотрите любимые фильмы, пишите книгу, собирайте пазлы, играйте в настольные игры. Это отличное время, чтобы понять, что в обычной жизни доставляет вам удовольствие.
* Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их. Так можно завершить давние дела и провести время эффективно.
* Научитесь планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете, прилив интереса к своему труду.

**Правила:**

* Побольше общения и с коллегами, и с друзьями (конечно в данный период времени по интернету). Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими - это уникальный способ избавления от стресса.
  + - Вне работы о работе стараться не говорить.
    - Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное.
    - Представлять себе положительные результаты происходящего, не зацикливаясь на отрицательных.

**Способы борьбы со стрессом**

* ***Релаксация*** – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
* ***Правильное питание.*** Недостаток жизненно важных пищевых компонентов часто становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние.
* ***Разрядка по восточным методикам*** (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
* ***Плеск воды и благоухание масел*** (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, *ароматерапия* - травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
* ***Цветотерапия*** (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально-психическим состоянием).
* ***Переключение на другие виды деятельности*** (хобби и т.д.).

**Упражнения на снятие нервных стрессов**

**«Дыхание «ХА»**

Цель: развитие стрессоустойчивости, восстановление эмоциональной уравновешенности.

Встать прямо. Сделать глубокий вдох, разводя руки в стороны, ладони поднимая до уровня груди. Вздохнув, задержать дыхание, представить, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем резкий выдох, при наклоне туловища вперед, бросая руки к носкам. Сильный выброс воздуха приводит к звуку «ХА».

Упражнение эффективно, если звук «ХА» вами произносится отчетливо.

**«Управление вниманием»**

Цель: развитие навыка переключения внимания с отрицательного эмоционального состояния на положительное.

1. Представьте желтый треугольник на белом фоне. (Возможно, вам не удастся сохранить устойчивость этого образа, так что его контуры и будут меняться и расплываться; в данном упражнении не беспокойтесь о качестве представляемого образа).

2. Представьте рядом с первым красный треугольник. Удерживайте их обоих в поле.

3. Начните перемещать внимание с одного треугольника на другой. Сначала сконцентрируйтесь на желтом. Сейчас вы видите только его. Затем переключитесь на красный треугольник и сосредоточьтесь только на нем.

4. Проделайте это несколько раз, чтобы убедиться в своей способности произвольно замещать один объект внимания другим.

5. Теперь, обнаружив у себя такую способность, представьте вместо двух треугольников две разные ситуации: приятную и неприятную. Сперва представьте во всех деталях неприятную ситуацию. Испытывайте все возникающие в связи с ней чувства, погрузитесь в нее. Затем переключите внимание на приятную ситуацию и так же прочувствуйте ее во всех деталях, после этого несколько раз быстро переместите внимание с одной ситуации на другую.

*Вы можете проделывать такой опыт по замещению с объектами внешнего и внутреннего мира, прошлого и будущего, низшего и высшего бессознательного и т.д.*

*Все время сознавайте себя пребывающим в центре всех этих замещений, способным концентрировать свое внимание в любом направлении.*

*Способность управлять вниманием может, среди прочего, избавить вас от нескольких взаимосвязанных и широко распространенных привычек: желания делать несколько дел сразу, терзаний по поводу незавершенности всего начатого, поспешного завершения начинаний с целью начать что-то другое.*

*Вместо этого мы учимся делать одно дело – и только одно, - посвящая ему полностью все свое внимание.*